

Viele leb Sungen

Stem wann du dich
 gefasst hast das du ain hand vnder seinnem arm hast vnd
 die armdern oben vnd **S**r auch also vnd ainer den armdern
 du im ruckel so magstu in mit der hand die du vnden hast hin-
 den begreifen vnd fass hallten vnd in werffen mit dem Din-
 gen als nechst vor geschriben steet

Über am Leb Sungen

Wann du dich mit ainem Gefast hast
 bey den armen als oben geschriben steet vnd zerner ist stark vnd
 trüch dich fast zu im so setz in den **S**len pogen an die keelen vnd
 trüch damit fast das thu mit der hand die du oben hast so muos
Sr dich lassen